

中年期女性の危機に関する一考察

中 道 泰 子

〔抄 録〕

現代女性の生き方は多様化している。時代や文化背景によって生き方の改変が迫られ、典型的な人生のモデルが見出しにくい女性にとって、「人生の峠」である中年期をいかに過ごすかは深刻な問題となっている。そこで本論文では、「母親役割」「妻役割」のみならず、役割を越えた「個」の問題に直面せざるを得ない状況にある中年期女性の危機について検討することを目的とした。「母親役割」「妻役割」を持ちながらも、空虚感を抱え、危機的状況に陥った3人の中年期女性の事例を提示し、子育てとアイデンティティとの関わり、パートナーとの関係、「新たな自分探し」から「深みのある自分作り」、女性発達モデル構築の必要性について論じ、現代女性の中年期危機を理解するための必要な視点について考察を深めた。

キーワード：中年期女性・アイデンティティ危機・深みのある自分作り・女性発達モデルの構築

1. はじめに

1-1 中年期とは

2013 年、日本における平均寿命は男性 80.21 歳、女性 86.61 歳と男女ともに 80 歳を超え、女性においては 2 年連続世界一位の記録を更新している。人生 80 年を超えた現代は、次世代にバトンを渡した後の 20 年近くの歳月を「いかに生きるのか」、そして「いかに死んでいくのか」というテーマと向かい合わざるを得ない状況を迎えている。

ライフサイクルの視点から見ると、人生の折り返し地点にあたるのが中年期であり、「人生半ばの峠」とも言われている。中年期とはどの期間を指すのかについては明確な基準は設定されていないものの、一般的には 40 歳前後から 60 歳代後半までを指すとされている。中年期に最初に注目したのは Jung である。Jung (1933) は、人間の一生を太陽の変化にたとえて、中年期を「人生の正午」と名付けた。Jung は、人生を前半と後半に分け、人生の前半は自我を確立し、対外的な課題を成し遂げていくが、後半には自己の内的欲求や本来の自分の姿を見出し、それを実現するという課題に取り組んでいくと考えたのである。つまり、中年期である「人生の正午」が、人生の大切な転換点となるといえる。

日本では、岡本（1985）がアイデンティティそのものの危機期としての中年期と、老年期への移行期に注目し、研究を行っている。岡本（1985）は、中年期にはアイデンティティの問い直しが起こるとし、危機が体験されやすい時期であることを指摘した。さらに岡本（1994）は、危機を契機とした自己の再吟味とアイデンティティの問い直しが繰り返され、ラセン的にアイデンティティは発達、成熟していくという「ラセン式発達モデル」を提唱した。

一方、小此木（1983）は、中年期は「人生のクライマックスに達する年代であると同時に、クライマックスから老いに向かう下降の始まる時期」であるとし、この時期に「決定的な視座の転換」が必要であり、これら視座の転換の達成が中年期の発達課題であると指摘した。

以上のことから、中年期は、青年期から形成してきたアイデンティティの再構成が行われ、大きな危機であるとともに発達のチャンスであるということがわかる。

1-2 女性と中年期

現代女性の生き方は多様化している。時代や文化的背景によって生き方の改変が迫られ、典型的な人生のモデルを見出しにくい女性にとって、中年期をどう過ごすかは深刻な問題となっている。しかも女性の場合は、中年期に閉経という決定的な身体の転換点を通過する。ちなみに、現代女性の閉経の平均年齢は50歳前後、48歳から52歳と言われている。男性の場合は、生殖可能期間の明確な終了時期というものは明確には存在しないが、女性は閉経とともに、生殖可能性がなくなったことを明確に意識させられる。つまり現代の女性は、生殖可能期間が終了した後、つまり生物学的な女性としての機能を手放した後、30年以上もの歳月を生きていかなければならず、好むと好まざるに関わらず、自身の身体を通して変化を突きつけられる。

一方、危機の一つ状態像を示すともいえる「うつ病」の発症率は、日本人の場合男性に比べ女性が2倍になるとの報告もある。加藤（2008）は、女性のうつ病の有病率は20代後半から30代前半と、更年期の2つの人生のステージにおいてピークを迎えると報告している。さらに、うつ病が女性に多い要因としては、女性ホルモンの関与とともに、ライフサイクル上に生じる様々な社会的ストレスが考えられることを指摘している。少子長寿化、女性の就業率の増加、離婚率の増加が進んでいる現代社会では、今後も女性の生き方が多様化し、さらに多くの社会的ストレスがかかってくる可能性がある。

内閣府の調査が行った1987年から2002年までの18～34歳の未婚女性が理想とするライフコースの推移調査を見ると、継続就業を理想とする女性の割合は20.3%から29.5%に、再就職コースを理想とする割合は34.4%から39.2%に上昇している。一方で、専業主婦コースは36.7%から20.1%にまで減少している。つまり、現代女性にとっては、結婚し、子どもを持ち、就業するというのが一つの理想のライフコースとしてとらえられていることがわかる。ただし現実には、継続就業希望・再就職希望を実現させている割合は半数程度と希望通りにはいっていない。とはいえ、1980年代には夫が就業する片働き世帯が主流であったのが、1997年には

共働き世帯が片働き世帯を上回り、それ以降も共働き世帯が主流となっている状態が続いていることから、今後は結婚しても仕事を持つ女性は増加していくのではないかと考えられる。

一方、出生率に関しては、2005年には出生率が1.26人と過去最低を記録したが、その後は徐々に上がり続け2013年には1.43人と増加してきている。現在日本では、少子化対策として女性が働きやすい環境を整えようと対策が進んでいることなどからも、結婚し、子育てをしながら仕事を継続していくことが、これからの女性の生き方の主流になっていく可能性があるだろう。

1-3 空の巣症候群と「個」

女性の中年期危機のきっかけの一つとなる要因として挙げられているものに、子どもの自立が引き金となって生じてくる「空の巣症候群(empty nest)」がある。一方で、「空の巣症候群」は、一般に当てはまるものではないという見解もある（後山，2002）。先にも述べたように、現代では働く女性が増加し、子育て以外にも家庭の外に自分の役割を持っている場合も多く、必ずしも子どもの自立が中年期の危機に関わっているとは言い難くなってきているのではないだろうか。

実際、筆者が臨床現場で出会う中年期女性が抱える空虚感や直面する危機は、子どもの自立とは直接的な関係が見いだせない場合も多く、女性たちは「自分はどう生きるのか」という「個」のテーマに直面せざるを得なくなっているように感じられる。柏木（2013）は、女性が妻／母としてではなく「個」として生きたいと強く願うようになったのは社会変化の必然であるとし、少子の養育と家事だけで、長い一生を生き甲斐をもって終えることは不可能になったこと指摘している。一方、香山（2004）は、現代女性たちが求めるものは、重要な地位や名誉、高い収入ではなく「今、自己実現を遂げているところだ」という確信を、それに伴う自尊感情の回復であるのではないかと述べ、さらに「彼女たちの自己実現欲求は、現実的にはほぼ実現不可能な困難な課題である」ことを指摘している。

これらの指摘からもわかるように、現代を生きる女性は、母親役割・妻役割の問題のみならず、役割を越えた「個」の問題に直面せざるを得なくなっているのではないかと推察される。

2. 本論文の目的

そこで本論文では、「個」のテーマに直面せざるを得なくなった現代の中年期女性の問題について検討する。ここで取り上げるのは、結婚し、子どもも仕事も持っているという中年期女性の3事例である。仕事も子どもも持ちつつも、空虚感を抱え、危機的状況に陥った状態から、いかにしてアイデンティティを再構築していったかを検討することによって、現代女性の中年期危機を理解するために必要な視点について考察する。

3. 事例

3-1 妻・母役割を生かす

子どもが症状を呈したことがAさんの来談のきっかけであった。子どもがカウンセリングを受けている待ち時間をどう過ごしていいのか戸惑ったというほど、これまでのAさんには自分のために使える自由な時間がなかった。子どもの症状が落ち着いた頃、Aさんは自分の生き方を考えるためのカウンセリングを希望した。

Aさんは、幼いころから文武両道で、勉強もスポーツもできる優秀な女性として育ってきた。大正生まれの祖母は、会社を経営するほどの才覚を発揮し、その祖母に育てられた母も仕事を持つ働く女性であった。社会的に活躍する祖母や母をモデルとし、Aさんも自分の才能を生かした仕事に就きたいと考えていた。ところが大学受験に失敗し、同時に家計を支えていた父が急死したことによって、大学進学への道はあきらめざるをえなくなる。父の死、不本意な人生選択の中、Aさんは絶望的な気持ちに襲われた。そんな折、仕事先で出会った一回り以上年の離れた男性に結婚を熱望された。絶望感にさいなまれていたAさんは自分が誰かから必要とされていることに安堵感を覚え、望まれるままに若くして結婚した。

古い因習の残る田舎町に嫁いだAさんは、義父母の世話、子育て、近所づきあいというなれない環境の中、「〇〇家の長男の嫁」として精一杯「お仕えした」という。結婚前はAさんを誰よりも大切にしてくれていた夫は、仕事につきあいにと家庭を顧みず、Aさんは孤独を深めていった。一方で、「夫を支えるのが妻の役目」という姑の教えに従い、身体が大変な妊娠期間も夜中に帰ってくる夫の相手を続けた。「まるで自分はセックス付き女中だと思った」と、少女の頃に夢見ていた結婚生活とはかけ離れた生活に、結婚は人生の墓場であることを実感した。そんな生活を続けていくことを支えたのは子どもたちの存在であった。Aさんは子どもの存在が自分の存在の証そのものであり、子どもを育て上げたら自分の人生も終わるのだと感じていた。

面接当初は、喫茶店で自分のためにお茶を飲むことさえ許されないと思っていたAさんであったが、外で働くことで、自分の力を試してみたいと思うようになった。批判の目を向ける姑を説得するために、まずは「これまで以上に家事を頑張る」と夫の理解を得た。最初は週に1日程度、数時間のパートから始め、少しずつ勤務時間を増やしていった。パートの傍ら事務の資格を習得し、フルタイムの非常勤職員として勤務するまでになった。しかし、かねてから姑に言われていた「夫に食べさせてもらっている」立場から脱却するためには正規職員として働く必要があった。夫婦関係、子育て、家制度の中で頑張ってきた女性としての自分を見つめ直し、自分と同じように閉塞感の中で生きている女性の自立を支援できるような専門職に就きたいと考えるようになった。そのためにと、働きながら大学に進学し、専門的知識と援助のスキルを取得した。そして、女性として母として妻としての自分の経験を生かしつつ、女性の自

立を支援する専門機関で正規職員としての勤務につくことができた。夜勤のある職場であったため、仕事と家事の両立は多忙を極めた。1年が過ぎる頃、正規職員という身分を得たものの、多忙なあまり自分の好きなことをすて過ごす時間を失ってしまったことに、このまま人生を終えていくのかと不安を感じることが出てきた。そんな折、たまたま友人の誘いでフルートのコンサートに行った。歌うように奏でられるフルートの音色に、自分の想いを音色に乗せて自由に表現したいと思い、50過ぎての手習いを始めた。現在は、どんなに忙しくても練習に通う時間を確保しながら、仕事もこなす毎日を過ごしている。

3-2 自己実現と子育て

Bさんは、不安感を訴え来談した30代後半の女性である。短大卒業後、専門職として職務に就く一方で、短大卒業後すぐに結婚し、2人の子どもにも恵まれた。近所に住む実母が子育て、家事を全面的にサポートし、実母の不在時には、定時に帰宅する夫が家事を請け負ってくれた。夫は出世などといった社会的な承認には興味がなく、日々を穏やかに過ごすことを大切にする人であった。夫は、向上心をもって仕事に励むBさんの在り方にはまったく興味を示さず、さりとて不満を言うこともなく、ただ淡々と家事・子育てをこなした。Bさんは理解されないことを少し淋しく思うものの、自分の自由にやれるため、仕事に専念することができた。そして、職場でベテランとしての立場になった30代初め、さらなるステップアップのために、仕事をしながら大学に入り直し、学位を取得した。職場での役職もとんとん拍子に上がり、周囲からは「子どももキャリアも」と羨ましがられる存在であった。しかし、Bさんの心中は決して安定したものではなく、「いつか自分が潰れてしまうのではないか」という不安感を抱えていた。「潰れてしまうのを避けるために」ということで、カウンセリングを受けることを決意したのだ。

困難な仕事もテキパキとこなしていると思われていたBさんの内心は、自信が持てず、不安でいっぱいだった。仕事を終え帰宅すると一日の出来事を頭の中で反芻し、対人関係の中で「うまくやれたか」「自分はちゃんと評価されたか」と確認するという毎日を過ごしていたのだ。特に、対応した相手の反応が気になり、思わしくない反応が返ってくるとひどく抑うつ的になった。来談当初、「やってもやっても積みあがっていく感じがしない」「積み上げても足元から崩れているような気がするので、ちっとも高くなった気がしない」と話していた。そんな折、思春期に入った子どもが身体的な病気を患い、継続的な治療を要することになった。期を同じくして、Bさんの職場での昇進の話がもち上がる。昇進すればこれまで以上に忙しくなり、責任も重くなる、しかし周りからより高い評価を受ける役職に就ける。Bさんはずいぶん迷った。しかし、残業で遅くに帰ってきたBさんに、「淋しかった」と遠慮気味に寄り添ってきた子どもをみて、胸が締め付けられる思いをした。子どもは父親と祖母に囲まれ機嫌よく過ごしていると思いこんでいたBさんが、子どもに必要とされている母親としての自分に気づくことのできた瞬間であった。

Bさんは、職場での昇進を断り、子どもとの時間を選ぶことを決心した。経済面の問題があり仕事を辞めることはできないが、残業を極力減らし、家で子どもと過ごす時間を確保した。子どもの通院には、年休をとって付き添うようにした。平日の昼間、受診の帰りに子どもと美味しいものを食べに行く時間は、結婚前から仕事を続けてきたBさんの張りつめていた気持ちを緩めていった。子どもと過ごす時間を重ねるごとに、自分を必要としてくれている子どもの気持ちが体感として伝わり、今までは「自分のため」だけに生きてきたのではないかと愕然とした。そしてそのことが自分の生き方をふりかえる契機となった。外側からの評価で自分の内を埋めようとするのではなく、自分の内側からの声、自分の実感を大切に見つめるようになった。子どもの状態が安定した頃、「評価されるためではなく」、「自分がこれまで抱えてきた問題意識を発信することで、現場の現状を知ってもらいきっかけになれば」と大学院への進学を決めた。Bさんの働く分野の研究はあまり進んでいないという実情があった。周りに認めてもらうという目的ではなく、周りに還元できるのではないかという、これまでのBさんにはない新たな視点での選択となった。

3-3 つながりを深める

Cさんは、40代の半ば頃に、空虚感に襲われるようになり来談した女性である。Cさんは、高校卒業後すぐに専門職の資格を取得し、30年以上のキャリアを重ねてきた。20代前半に結婚して次々と子どもに恵まれたが、いずれの出産の時も最低限の産休を取ったのみで、すぐに仕事に復帰した。子育てに手を抜くことは決してなく、仕事の都合で子どもを保育所に迎えに行けない時には夫の手を借りることがあったが、それ以外は子育てと家事全般を担いながら仕事を続け、周りからは「スーパーママ」と言われるほど頑張る女性であった。仕事は多忙を極めたが、アレルギー体質であった娘のために手作りの食事を心がけるなどし、働きながらの子育てを全うするということがCさんのアイデンティティを支えていた。仕事、子育てと奔走するCさんの横で、夫は頼まれたことのみをこなし、積極的に自分から動いてくれることはなかった。子どもの進路のことで相談する必要が出てきたとき、夫は「何をどう言っても、どうぞ自分で決めるんだろ」とCさんに言い放った。Cさんは夫が自分をそんな風に見ていたことにショックを受けるとともに、確かに夫には頼れない自分がいることに気付き、愕然とした。仕事、子育てとCさんの頑張りは続き、気がつくと40代になっていた。そんなある日、「自分はどこまで頑張ればいいのかしら…」と、ふと頭をよぎった。そこから空虚感と漠然とした不安感がCさんを襲うようになり、来談に至ったのである。

カウンセリングの中でCさんは、「頑張りが続けばいけない自分」の源をたどっていった。Cさんの母は甘えることを許さない厳しい人であった。Cさんが幼い頃の母をイメージするといつも不機嫌な母の顔しか浮かばず、母が不機嫌にならないために自分がどう振る舞えばいいのかをいつも考えるような子どもだったことを振り返った。そして、自分のことは自分でやら

なければならない、誰も助けてくれないのだと感じながら現在まで過ごしてきたこと、結婚してから夫に頼る、実家に頼る、誰かに頼るという考えが自分の中に浮かばず、とにかく「自分で」と思いながら次々に新たな目標を設定し、達成するため頑張り続けてきたことを振り返っていった。そして、「目標を設定し、達成する」やり方では、達成したと思うと次の課題が現れ、いつまでたっても充実した気持ちに満たされることがないことに気付いたのであった。

これまでのCさんは、今いる職場に自分を高める要素がないと判断すると辞め、あらたな職場を求めていくという繰り返しをしていた。より高度なスキルを身につけたいと職場を変わり、「自分のやりたいこと」を見つけようと躍起になっていた結果であった。Cさんは専門的な資格と高いスキルを持っていることから、職場探しには困らなかったが、新たな職場に行ってもCさんの気持ちが満足されることはなかった。そして、現在の現場には自分の求めているものはないと感じ、今まで続けてきた仕事を辞め、仕事の中で感じてきた疑問を深めるためにと、職務内容には直接関係のないと思われる学問を大学で学ぶ決意をした。Cさんは、新たな目標を外側に見出すのではなく、自身の問題意識を深める生き方が選べたような気がした。しかし、いざ大学に通い始めると、自分の求めていたものはすぐに見いだせることはなく焦燥感にかられた。こんなはずではなかったと思うのだが、今更、仕事に戻る気持ちにもなれない。これまで自分を支えてきた「働きながら子どもを立派に育てる母親」という肯定的な自己イメージも、仕事を辞めてしまった今、すべて消え去ってしまったように感じられ、自分自身に絶望した。そして、進むことも戻ることもできないような心持になり、激しい抑うつ感に襲われた。

そんな折、キャリアを生かし、子どもをサポートする活動に参加してみないかと知人に声をかけられた。そこでは、子どもたちを懸命にサポートしようとしている若者たちとの出会いがあった。Cさんはこれまでの職場と家庭での経験を活かし、目配り気配りをして活動の場を支えた。そんなCさんの姿に若者たちは尊敬の念を抱き、頼ってきた。この経験が、何もないと思っていた自分にも、何か役立てるものがあるのではないかと気が付きにつながった。そして、自分の持っているものが役立つのであれば、少しでも次の世代に渡していきたいと考えようになった。と、同時に、渡すことで自分は死んでいけるのではないかと考えが浮かび、心が軽くなったという。Cさんは現在、子どもを支える若者グループのサポートをしながら、仕事を再開して日々を過ごしている。

4. 考察

4-1 子育てとアイデンティティ

子の巣立ちが母親の心理的変化に大きく影響するという「空の巣症候群 (empty nest)」が注目を集めたのは1960年代から1970年代にかけてのアメリカにおいてである。一方、日本においても、子の巣立ちと女性のアイデンティティの関連が論じられてきた(清水, 2004, 兼田・

岡本，2007 など）。専業主婦が主流であった時代は、母親役割に自分の時間の多くを費やしてきた女性ほど、子の巣立ちによって役割転換を求められることになり、それが危機への契機となり、空虚感を抱えることが多かったと考えられる。しかし、出産後も継続的に就業する、あるいは出産を機にいったん専業主婦になるが、子どもが就学期に仕事を再開する女性が増えていく現代では、子どもの巣立ち以前から子育て以外での自分の居場所を確保していることもあり、子どもの巣立ちが即、空虚感につながるとは言い難いのではないかと考えられる。

清水（2004）は、子の巣立ちがアイデンティティ変容の転機となると述べているものの、長寿少子化、女性の有職率が上がる中、子の巣立ちのみならず、積極的にアイデンティティ変容のための機会を模索せざるを得なくなっていることを指摘している。つまり、子どもの自立は「子育ての成功体験として肯定的に評価され、うつや無気力につながることは少ない」と石垣・本多（2005）が述べるように、子育ては女性としての自信につながる肯定的な要因の一つとなるようである。

今回取り上げた3事例においても、子育ては自分自身に対する肯定的な評価の一つとしてとらえられ、アイデンティティを支える要因となっていた。事例Aでは、子どもの存在が自分の存在の証そのものであると話したように、専業主婦時代のAを支えていた。もしもAが「子どもを育て上げたら、自分の人生も終わる」と思っていた状態のまま、子の巣立ちの時期を迎えていたら、まさに「空の巣」による心理的危機を迎えていたかもしれない。しかし、Aは、子の巣立ちの前に、自分自身の「個」のテーマと向き合うことになった。そして結果的に、Aが専業主婦時代に培った子育ての経験が、主婦としての経験が再就職の際に役立つことになった。Aは、結婚前に1年弱のOLとしての勤務経験があったものの、その後は家庭に入り、子育て、主婦業に専念しており、再就職の際には何のスキルも持ち合わせていなかった。しかし、Aには、子どもを通じて知り合った母親同士の関係やPTAや子供会の役員を通して学んだ簡単には線引きできない女性同士の人間関係のスキルが培われていた。さらに、主婦業を通じた家族成員への目配り気配りの経験が、対人関係における細やかな視点を育んでいた。子育て、主婦業をする中で自然に身に着けてきたこれらのスキルが、再就職後の職場では大いに生かされることになったのである。仕事面でのスキルとしては十分とは言えないものの、Aの周りには常に女性が集まり、いろいろな相談を持ち掛けられ、女性の先輩として頼りにされている。

事例B、Cにおいては「子どもを育て、仕事もしている」との子育てと仕事の両立が、不安に揺らいでいる時にも大きな支えとなっていた。事例Bでは、「子どももキャリアもスキルアップも」との周囲からの羨望の視線がBを支えていたし、子どもの病後は外側からの評価ではなく、自分自身の内的実感として、子どもの存在が自分を支えていたことに気付くことができた。事例Cでは、行く先が見えずに絶望的になった時に、「唯一自分を褒めてあげることがあるとしたら、子どもを育ててきたこと」と話していることから、Cの根幹を支える要因の一つとなっていたことが伺える。

生物学的には、子どもを産めるのは女性としての特権である。しかし、女性のライフサイクルは「その重要な他者のために分断されやすく、そのことがまた女性のライフサイクルの多様化に拍車をかけてきた」（加藤，2008）との指摘もあり、特権であるはずのことが現代を生きる女性にとっては「分断」というマイナスの要素に繋がっている。事例Bのように、重要な他者である「子」の状況によってキャリアを断念せざるを得ない場合ももちろんあろう。また、子どもの問題だけではなく親の介護の問題なども、男性に比べ女性のライフサイクルには大きな影響を及ぼす。しかし、事例Bのようにキャリアの「断念」という一見負に思われる要素が自身の内的充実感の発見につながったように、重要な他者のために自分のライフサイクルの方向性が変わることもまた、受け入れ、内的成長の糧にしていけるかどうかが重要なポイントとなろう。内的成長の糧になるには、負の要素から正の要素を見いだせるような自分の「物語」を構成する作業が必要になる。「各人の生きている軌跡そのものが物語であり、生きることによって物語を創造している」と、河合（2001）が述べているように、女性自身が自分の生きてきた足跡を見つめ、自分自身の物語を見出し、その物語を生きていく、つまり自分自身の物語を紡いでいくための「場」が必要になるのではないだろうか。

今回取り上げた事例では、危機をきっかけに心理療法の場を訪れ、治療者との関係に支えられ自分自身の物語を紡ぎ直す作業を行った。しかし、危機に面した女性が必ずしも心理療法を受けるわけではない。そういった場合、一番身近な支えとなる場の一つとして考えられるのは、パートナーである夫の存在である。そこで次に、中年期女性とそのパートナーとの関係について検討する。

4-2 パートナー関係

経済的に自立できる女性の増加とともに、女性の側から離婚を申し出る離婚率が上昇したのが1975年頃であるとされている。さらに1990年代に入り、専業主婦が主流ではなくなり、働く女性が増加した。OECD（経済協力開発機構）によると、2013年の女性の就業率（25～54歳）は70.8%であり、女性の7割が何らかの形で仕事を就いていることがわかる。女性の就業率の増加により、夫は経済面を支えるだけの存在だけでは、人生のパートナーとしては不十分であると女性たちは感じている。この点については、以下にあげる柏木（2013）の研究からもうかがうことができる。

柏木（2013）は、日本の夫婦を対象に、配偶者の有無によってディストレス状況に違いが生じているのかを比較検討している。その結果、配偶者から得られる心理的安定感が、男性と女性ではまったく異なることが明らかにされた。男性の場合、配偶者のある男性は配偶者のない男性に比べディストレスが格段に低く、配偶者の有無によってディストレス状況に歴然と差がみられている。ところが、女性にはこのような効果はまったく見られず、配偶者の有無はディストレスの状況にはほとんど差をもたらさないと結果が得られている。これらのことから、

女性にとって配偶者の有無は、心理的な安定にはさほど影響をもたらしていないことがわかる。

本論で取り上げた事例においても、配偶者は経済的な支えや家事の一端を担う現実的なサポーターにはなるものの、精神的な安定を与えてくれる存在とはなりえていない。3事例ともに、夫に自分が理解されているとは思えない、おそらく夫には理解できないとの思いが根底にあり、自分自身の内面については初めから夫には語らない、語っても仕方がないというのが共通した思いであった。どのような関係性を作り上げられるかは夫婦双方の問題であるので、いずれか一方の在り方に問題があるということではない。しかし、現代日本の女性にとって、夫の存在が心理的な安定をもたらす場とはなりえていないことが柏木（2013）の研究結果からも、本論文で取り上げた事例からもうかがい知ることができよう。

ただし、配偶者からの十分な心理的サポートが得られていると女性が感じられればディストレス状況は低くなるのか、あるいは、配偶者との関係性によって中年期における女性のアイデンティティ模索の様相がどのように変化するのかについてはさらなる検証が必要であろう。

4-3 「新たな」から「深み」へ

河合（1983）は、人生後半の課題として、自分なりのコスモロジーを完成していくことの必要性を挙げている。コスモロジーとは「この世に存在するものすべてを、自分もそこに入れ込むことによって、一つの全体性を持ったイメージへと作るあげること」（河合、1983）である。

「全体性」という視点から本論で取り上げた3事例を見てみると、事例Aにおいては、主婦として妻として母として体験してきたことを、新たな世界の創造の糧とし広げていくことができたと考えられる。さらにAは、いったん正規職員に就いたのち、内的にも充実させたいと考え新たな手習いを始めている。これは、仕事かプライベートかいずれか一方に偏らない、全体性を希求している一つの形であると考えられる。

キャリアという社会的に認知された外枠を作ってきたものの、内側に空虚感を抱えていた事例Bは、子どもの病気という危機をきっかけに、子どもと自分との関係性、家族と過ごす時間の意味など、自分の内に持っているものに初めて目を向けることになった。そしてこのことによって、外枠を広げることよりも、内側にあるものを認め、それらを育むことが自分自身の充実感につながることに気づいていった。つまり危機が、これまでBが光を当てていなかった部分に目を向けさせるきっかけをもたらし、全体性への回復を促したと言えるのではないだろうか。

事例Cでは、これまで培ってきた仕事でのスキルを生かす方向ではなく、まったく異なった分野の学問を学び始めることでアイデンティティの再構築を試みようとしたが、「新たな自分を作り出す」ということは決して簡単なことではなかった。岡本（2005）は、『『自分らしさ』という言葉に安易にとらわれて、いつまでも漂泊する中年』について危惧を述べている。事例Cは、岡本の指摘するように「自分探し」の迷路にはまり、漂泊していたと言える。そして、

外側に自分の居場所を求め続けても見つからない行き詰まりと絶望感を感じた時、あらためて自分の内に目を向ける機会を得た。その機会を与えるきっかけをもたらしたは、自分の培ってきた人間としてのスキルが若い世代から尊重された体験である。Cは、この体験によって、これまで自分ではあまり価値を置いていなかった自身の内側にあるものを認め、育てていくことに目を向けることができたといえる。

ところで、現代社会においては、事例Cのように中年期に「新たな自分」探しに彷徨う女性が多いと考えられる。本来、中年期とは、人生の半分生きてきて、ある程度の成長感や達成感が体験できるはずの時期である。そのことが中年の「光」の部分、つまり自分の土台になっていると考えられてきたが、今日の中年世代というのはなかなかそれが体験できないとの指摘もある（岡本，2005）。確かにOA機器の進歩が目覚ましく、それらをうまく使いこなすことが必須となってきた職場環境では、中年世代よりも若者世代の方がはるかにスキル習得には長けている。合理化を目指す社会では、年長者の生きてきた知恵が生かされる場面も少なくなってきたのが現状である。ましてや女性の場合、年齢とともに体力は低下し、外見的な女性としての魅力は確実に衰えていく。たとえ人間的魅力は上がったと考えようとしても、それを評価できる明確な基準も存在しない。そういった壁にぶつかった際に、危機が生じてくる。その時、本論で取り上げた事例の女性たちのように、自分自身の中に在るものにどう目を向け、どう生かしていけるのかを考えることが必要になる。自分の内に在るものを確認し、それを基にして、身の回りに生じてくるあらゆる事象を内に取り込みながら広がり続けていくというイメージであろうか。ただし、自分の内に在るものは、自分にとってさほど価値があるようには思えない場合も多い。そこで、一見自分にとって価値をなさないと思われるものに目を向け、そこに新たな意味づけをしていくことが必要なのではないかと考えられる。これは、「新たな自分探し」ではなく、「自分自身を深めていく」つまりは「深みのある自分作り」の作業であると言えるのではないだろうか。

4-4 女性の発達モデルの構築

東山（2006）は、女性の心理発達の特性を「円環的発達と複線的発達の二重構造化」と名付け、その発達イメージを図示している。これは、エリクソンやユングの示す男性的アイデンティティの段階的発達とは異なった、円環的・複線的な女性特有のアイデンティティの発達イメージである。つまり、女性のライフサイクルを考える際に、課題を達成し、次なるステージに進むといった段階的な男性的アイデンティティ発達のモデルをそのまま当てはめるのではなく、「終わりと始まりが同時に円を描くようにつながりながら前に進んでいくようなイメージ」（東山，2006）で捉える必要があると考えられる。

女性の発達モデルについて、河合（1989）は、「おそらく極端な場合、段階的発達という考えを拒否するものではないかと思われる。一つの段階から次の段階への継時的に進歩するとい

うのが男性的発想である。女性が目から見れば、すべてのものは最初から存在し、もっと円環的な変化を示すのではないと思われる」と言及している。これは、先に述べた東山の女性の心理発達モデルとも合致するものである。

本来「危機」とは、分かれ目、決定的転換の時期という意味である。岡本（1999）は、中年期において「かかわりの中での発達・成熟」と「個としての発達」を持つことがアイデンティティの確立と安定には重要であるとし、一方だけに偏っている場合、自己認識は不確かで壊れやすく不安定なものになることを指摘している。他者の生活に深く関わり、他者のライフサイクルによって影響を受けざるを得ない女性にとって、「個」としての発達は、「関わり」の中での発達と、明確に分けられるものではない。つまり女性にとって、関わりもすべて内包しての「個」であり、「個」そのものが関わりを生み出していくといったように一体化したものであると考えられる。しかし、現代社会では女性の「個」としての側面に光が当たり、「個」を達成し「自己実現」していくことこそが生きていることの意味であるというように捉える傾向がある。そのため、仕事のキャリアや役割など外枠の確立にのみ光が当てられ、自身の内側にすでに存在するもの、あるいは培ってきたものに目が向きにくくなってしまう。そのため、内側に空虚感を抱きやすくなるのではないだろうか。

堤（1994）は、虚しさとは「欲するが故の、欲するものの欠如の感覚である」と定義している。目標を外に置くと、その広がり果てしなく、どこまで行っても課題は新たに表れてくる。その時、自分の内にあるものに目を向け、再吟味していく必要がある。つまり、中年期に後退としかとらえ難い老化という変容も受け入れつつ、自身の内に培ってきたものに目を向け、それを基にして広がりや深まりを続けることが、新たな創造につながるのではないかと考えられる。

ただし、本事例で取り上げたアイデンティティはあくまでも「私」を主体とした在り様にとどまっている。河合（1993）は、「私は私であって、私以外の何ものでもない、というのは単純なアイデンティティである」と述べている。そして「われわれがこれから考えねばならないアイデンティティというのは、私は私であって、私でないものでもあるんだということ」であると指摘している。河合（1983）の述べるコスモロジーとは「この世に存在するものすべてを、自分もそこに入れ込むことによつて（傍点筆者）」作り上げるものである。つまり、「私は私である」と確認された「私」が生かされている「コスモロジー」を感じられることが、アイデンティティのさらなる深まりをもたらすのではないだろうか。

女性は、主体的に生きているようで、重要な他者のライフサイクルによって、自分自身のライフサイクルの改変を余儀なくされることもある。しかし、それも含めて自分自身の人生であるとの受け入れ、そこに意味が見いだされ、さらに何ものかに意味を与えられていると感じられた時に、河合（1983）のいうコスモロジーの中に自分をも入れ込み、一つの全体性をもったイメージへと作り上げていけるのかもしれない。

5. おわりに

本論文では、「個」のテーマに直面している現代を生きる女性の事例を取り上げた。現代社会では、女性の生き方が多様化し、典型的なモデルというものが見出しにくい状況にある。はじめにも述べたが、女性の生き方は、時代背景や文化的背景によっても改変を余儀なくされる面が強いのだが、その点については本論では触れることができなかった。時代・文化的背景と女性の生き方モデルの変化と中年期危機の様相についての検討が、今後の課題である。

〔引用文献〕

- 東山弘子 (2006) 母性の喪失と再生 創元社
- 石垣明美・本多公子 (2005) 更年期外来で訴えられる精神症状の実際と心理的背景 日本心理臨床学会第 24 回大会論文集 234
- Jung, C. G. (1933) The stage of life. The collected works of Carl G. Jung, 8, 1960 Princeton University Press. 387-403.
- 兼田祐美・岡本祐子 (2007) ポスト子育て期女性のアイデンティティ再体制化に関する研究 広島大学心理学研究 vol7 187-206
- 柏木恵子 (2013) おとなが育つ条件 発達心理学から考える 岩波新書
- 加藤登志子 (2008) 女性のライフサイクルとうつ 公衆衛生 vol72 No.5 368-373
- 河合隼雄 (1983) 概説「飯田誠編 精神の科学6 ライフサイクル」岩波書店 1-48
- 河合隼雄 (1993) 物語と人間の科学 岩波書店
- 河合隼雄 (2001) 総論「物語る」ことの意義「講座心理療法2—心理療法と物語」岩波書店 1-17
- 河合隼雄 (1989) 生と死の接点 岩波書店
- 香山リカ (2007) 「プチうつ気分」を訴える女性たち—現代社会とメンタルヘルス 日本女性心身医学会 vol12 No.3 419-425
- 経済協力開発機構 (2014) OECD Employment Outlook 2014
- 内閣府 (編集) (2006) 国民生活白書 (平成 18 年版)
- 岡本祐子 (1985) 中年期の自我同一性に関する研究 教育心理学研究 33 295-306
- 岡本祐子 (1994) 成人期における自我同一性の発達過程とその要因に関する研究 風間書房
- 岡本祐子 (1999) 女性の生涯発達とアイデンティティー個としての発達・かわりの中での成熟 北大路書房
- 岡本祐子 (2005) 概説 中年期の光と影「岡本祐子編 中年期の光と影—うつを生きる—」至文堂 9-22
- 岡本祐子 (2005) 鼎談 中年期の光と影—中年期の喪失と発達をどうとらえるか「中年期の光と影—うつを生きる—」至文堂 23-56
- 小此木啓吾 (1983) : 中年の危機「飯田誠編 精神の科学6 ライフサイクル」岩波書店 211-251
- 清水紀子 (2004) 中年期の女性における子の巣立ちとアイデンティティ 発達心理学研究 vol15 No.1 52-65
- 堤雅雄 (1994) むなしさ—青年期の実存的空虚感に関する発達の研究 社会心理学研究 vol10 No.2 95-103
- 後山尚久 (2002) 成長した子供と母親の関係が女性の心身に与える影響—空の巣症候群—女性心身医学 7 192-197

(なかみち やすこ 臨床心理学科)

2014 年 10 月 31 日受理

